

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE VALENCIA

“San Vicente Mártir”

**Propuesta de intervención didáctica para la
sensibilización hacia la discapacidad en alumnado de
Secundaria.**

Trabajo de Fin de Grado de CC de la Actividad Física y el Deporte

Presentado por:

D. Cándido Huerta Giner

Tutorizado por:

D. Luís Miguel Estaban Maicas

Torrent, a 26 de Mayo de 2020

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN.....	7
2.	JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO.	9
3.	COMPETENCIAS.	10
3.1.	Generales.	10
3.2.	Específicas.	12
4.	COTEXTUALIZACIÓN.....	15
4.1	El centro y los espacios donde se desarrollará.	15
4.2	El alumnado a quien va dirigida.	15
5.	OBJETIVOS.....	16
5.1	Generales:	16
5.2	Específicos:.....	16
6.	MARCO TEÓRICO/FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	17
6.1	Conceptualización.	17
6.2	Desconocimiento público y falta de estudio de la discapacidad.	18
6.3.	Bases para el cambio de actitudes.	18
6.4.	Fomento de sensibilización.	19
6.5.	Tipo de intervención educativa que queremos utilizar.	20
6.6.	Actividades y deportes adaptados que vamos a utilizar.	20
6.6.1.	El goalball.....	20
6.6.2.	Senderismo inclusivo.....	21
6.7	Datos relativos acerca de la accesibilidad al deporte para todos en España.....	24
7.	METODOLOGÍA.....	25
7.1	Plan de trabajo.	25
7.2	Participantes de la propuesta.	26
8.	DESARROLLO.....	27
9.	EVALUACIÓN.....	40

10.	CONCLUSIONES.....	41
11.	BIBLIOGRAFÍA.....	42
12.	ANEXOS.....	45
12.1	Autorización.....	45
12.2	Cuestionario de evaluación CAIPER-S.....	46
12.3	Cuestionario de evaluación AISDPE.....	48
12.4	Cuestionario combinado.....	51
12.5.	Cuestionario sobre la charla de discapacidad.....	54

Índice de figuras

<i>Figura 1.</i> Barra direccional.	22
<i>Figura 2.</i> Joëlette.	23
<i>Figura 3.</i> Joëlette moderna.	23
<i>Figura 4.</i> Ordenador y proyector.	27
<i>Figura 5.</i> Hoja y bolígrafo.	28
<i>Figura 6.</i> Pelota de goalball.	29
<i>Figura 7.</i> Gafas opacas goalball.	29
<i>Figura 8.</i> Campo de goalball.	29
<i>Figura 9.</i> Jugando a goalball.	30
<i>Figura 10.</i> Centro ocupacional.	31
<i>Figura 11.</i> Alumnos en círculo sentados.	31
<i>Figura 12.</i> Alumnos en círculo levantados.	32
<i>Figura 13.</i> Exposición en clase.	34
<i>Figura 14.</i> Grupo con barra direccional.	34
<i>Figura 15.</i> Senderismo con Joëlette.	34
<i>Figura 16.</i> Exposición de la discapacidad.	35
<i>Figura 17.</i> Cinta en el arbol, señalización.	36
<i>Figura 18.</i> Ruta circular.	36
<i>Figura 19.</i> Subida con joëlette.	37
<i>Figura 20.</i> Senderismo inclusivo con BD.	37
<i>Figura 21.</i> Bolígrafo para cuestionario.	37

AGRADECIMIENTOS

Me siento muy orgulloso por la realización de este documento, así como por la finalización del grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, ya que ha sido una etapa dura pero muy bonita en la que he aprendido y disfrutado mucho.

Debo reconocer que sin un buen grupo de compañeros y amigos del grado que me han acompañado y animado continuamente no hubiera sido posible llegar hasta este punto.

De forma especial, quiero agradecer a mi familia todo el esfuerzo realizado durante estos años para poder realizar el grado. Muchísimas gracias a Cándido, Cristina y Alejandro.

Quiero agradecer a la Universidad Católica de Valencia la oportunidad de realizar el grado así como todas las ayudas prestadas durante el transcurso del grado, y sobre todo por su gran equipo docente que ha sido siempre el adecuado.

Finalmente, también quiero agradecer a Luis Miguel Esteban Maicas, toda su atención y apoyo durante la tutorización de este trabajo debido a la gran dificultad que nos ha provocado el estado de alarma por COVID-19.

¡Muchas gracias a todos!

RESUMEN

Como objetivo principal de este Trabajo Fin de Grado, pretendemos realizar una propuesta de intervención en la asignatura de Educación Física, para mejorar la sensibilización de los alumnos hacia la discapacidad e incluir a las personas con diversidad funcional a través de la actividad física y el deporte.

Para conseguir que el alumnado empatice y se sensibilice con la diversidad funcional, los dotaremos de conocimientos acerca de las discapacidades y las barreras comunes a las que se enfrentan a diario en la sociedad actual, y practicaremos deportes adaptados e inclusivos a través del contacto directo con las personas con discapacidad.

La propuesta consiste en una progresión de menor a mayor actividad junto al colectivo de personas con diversidad funcional. Partiendo de conocer la discapacidad, el centro ocupacional y las barreras que se encuentran día a día, los alumnos seguirán poniéndose en el lugar de las personas con discapacidad visual a través de la práctica deportiva del goalball. Finalmente realizarán una salida conjunta de senderismo inclusivo, utilizando las nuevas tecnologías disponibles como la barra direccional y en los casos que sean posibles la joëlette.

Para evaluar los resultados se propone una combinación de los cuestionarios para valorar el nivel de integración y sensibilización CAIPER-S y AISDPE. Además considero que de forma general siempre que se realice la propuesta de forma correcta y sin grandes cambios, los resultados serán positivos para al alumnado y además será una gran oportunidad para las personas discapacitadas del centro ocupacional de disfrutar de una actividad de colaboración en el medio natural.

PALABRAS CLAVE:

Discapacidad, cambio de actitudes, deporte adaptado, inclusión, diversidad funcional

1. INTRODUCCIÓN.

En la sociedad actual, hay muchas personas con diversidad funcional, en 2017 concretamente en España había 3.177.531 discapacitados según los datos publicados por la Base Estatal de Datos de Personas con Valoración del Grado de Discapacidad (2017) y según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el 15% de la población mundial tiene alguna forma de discapacidad, por lo que las personas que tienen menores dificultades deben sensibilizarse para saber cómo actuar o como tratar a este colectivo de la forma correcta.

Por este motivo vamos a realizar una propuesta de intervención para la sensibilización, en la asignatura de Educación Física para Secundaria, ya que queremos sensibilizar al alumnado y crear un cambio de actitudes hacia la concepción y el trato de la discapacidad. De esta forma conseguiremos, que la sensibilización de personas sin discapacidad sirva para fomentar la inclusión social y educativa de las personas con discapacidad, permitiendo batir las barreras sociales y educativas que aún existen en la actualidad.

Haciendo referencia a la importancia de la Educación Física como medio de sensibilización e inclusión, Carles y Martínez-Rico (pp.25-26 , 2019), manifiestan en su artículo que:

La educación física (EF) se ha convertido en motor de cambio social, potenciando un desarrollo no sólo orientado hacia lo estrictamente corporal, sino como un elemento modulador de las actitudes y comportamientos que rodean las acciones, decisiones e interacciones de los participantes.

La propuesta va a consistir en la realización de distintas actividades adaptadas e inclusivas de cooperación con personas con diversidad funcional, a través de las cuales los alumnos basándose en su experiencia, podrán conocer mejor cómo habrían tratado a una persona con diversidad funcional antes y como lo harán tras realizar estas actividades.

Para desarrollar estas actividades de sensibilización, primero deberemos conocer el concepto de actividad o deporte adaptado e inclusivo.

El deporte adaptado según Sanz y Reina, (2012). está conformado por “todas aquellas modalidades deportivas que se adaptan y adecúan a personas con diferentes capacidades, discapacidad o condición especial, bien porque se han realizado una serie de adaptaciones y/o modificaciones para facilitar la práctica de ese colectivo, o porque la propia estructura del deporte permite su práctica sin adaptaciones relevantes” (p.1017). Y las actividades físicas o deportes inclusivos, consisten en la realización de actividades de forma conjunta personas con y sin discapacidad, ofreciendo igualdad de oportunidades y manteniendo el objetivo mismo de la actividad física o el deporte que se trate.

Durante el desarrollo de la propuesta vamos a utilizar estos dos tipos de actividades deportivas como herramienta de sensibilización hacia las personas con discapacidad, y además también utilizaremos algunas actividades de desinhibición para facilitar la socialización intergrupala.

Esta propuesta pretende ser interesante y motivadora ya que el hecho de practicar deportes desconocidos para al alumnado, salir al medio natural y realizar actividades de colaboración es algo que a todos les puede gustar para cambiar de forma puntual la dinámica de clase.

De forma paralela, también quiere ser una actividad motivante para las personas con discapacidad que van a realizar las actividades de colaboración y para el centro ocupacional en sí, ya que podrán realizar unas actividades que habitualmente no pueden realizar, y además, también en un espacio natural y en colaboración.

2. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO.

Hemos elegido este tema porque nos parece de vital importancia, ya que creemos que todas las personas debemos tener los conocimientos básicos necesarios para saber cómo tratar de forma adecuada a personas con diversidad funcional, y de forma especial los alumnos. Por lo que planteamos unas actividades de cooperación junto a personas con diversidad funcional en la asignatura de Educación Física para crear un entorno de aprendizaje inclusivo.

A través de estas sesiones pretendemos dar a conocer actividades adaptadas como el senderismo inclusivo, con la barra direccional (para personas con discapacidad visual) y la joëllette (para persona con movilidad reducida), y el goalball (para personas con discapacidad visual), a través de una propuesta de intervención para mejorar la concepción del alumnado acerca de la capacidad de superación que tienen estas personas y las posibilidades que tenemos de ayudarles.

Esta propuesta se basa en la idea de que “la falta de conocimiento sobre la discapacidad, es la causa de actitudes negativas de los niños hacia sus compañeros con discapacidad” (Ison, y otros,p.361, 2010)

Estas actividades, de contacto directo, proporcionarán un conocimiento sobre las dificultades que pueden experimentar a diario personas con discapacidad, y el valor de poder realizar cosas que son simples para cualquier persona sin discapacidad. De esta forma aumentaremos también el interés de los alumnos por ayudar, y conseguiremos batir barreras y retos.

Además ofrecerán al ámbito educativo y social conocimientos acerca de la posibilidad de realizar a actividades físicas inclusivas y acceder a materiales específicos como la silla de montaña.

3. COMPETENCIAS.

A continuación presentamos las competencias generales y específicas que han sido empleadas para la elaboración de este trabajo. Entre las mismas podremos diferenciar la generales y las específicas.

3.1. Generales.

CG1- Comprender la literatura científica en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico mediante una correcta gestión de la información.

Porque ha sido necesario conocer y comprender artículos científicos en lengua inglesa para poder comparar programas de sensibilización e inclusión del alumnado español y de otros países.

CG2- Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC).

Ya que hemos necesitado aplicar los conocimientos de las TIC para la elaboración de este artículo y para a búsqueda de artículos científicos y académicos.

CG3- Desarrollar competencias para la resolución de problemas mediante la toma de decisiones.

Debido a que hemos tenido que resolver problemas acerca de las posibilidades del tema de estudio principal, y lo hemos tenido que adaptar para que su desarrollo fuera adecuado.

CG4- Transmitir cualquier información relacionada adecuadamente tanto por escrito como oralmente.

Necesitamos transmitir la información de este documento tanto a nivel escrito como oral, para poder transmitir los conocimientos aprendidos y compartir nuestro trabajo.

CG5- Planificar y organizar cualquier actividad eficientemente.

Hemos necesitado planificar tutorías y reuniones de forma organizada para la elaboración continua y controlada de este documento para adaptar su elaboración a los plazos establecidos inicialmente.

CG7- Ser capaz de realizar razonamientos críticos utilizando los conocimientos adquiridos.

Hemos necesitado ser críticos para la valoración continua de los datos recabados en este artículo, razonando la posibilidad de mejorar el contenido del mismo.

CG8- Reconocer la multiculturalidad y la diversidad.

Es necesaria esta competencia ya que en este documento se pretenden desarrollar actividades en las que los alumnos y alumnas respeten y reconozcan la diversidad funcional de las personas.

C9- Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.

Hemos necesitado basarnos en principios éticos para el desarrollo de la propuesta, ya que queremos que el ejercicio sea de una forma respetuosa y sostenible para todo el alumnado.

CG10- Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y para el aprendizaje autónomo.

Hemos desarrollado competencias necesarias para el continuo aprendizaje, y para mejorar la capacidad de adaptación ante las diferentes situaciones que se pueden dar.

C13- Ser capaz de aplicar los conocimientos teóricos en la práctica.

Hemos necesitado aplicar los conocimientos teóricos a la práctica para realizar actividades de la forma más entretenida y significativa para todo el alumnado.

CG14- Utilizar internet adecuadamente como medio de comunicación y como fuente de información.

Hemos necesitado utilizar internet como medio de comunicación para la realización de tutorías y el asesoramiento continuo durante la realización de este trabajo.

CG15- Transmitir los conocimientos adquiridos tanto a personas especializadas en la materia como a personas no especializadas en el tema en cuestión.

Por la necesidad de dar a conocer los conocimientos adquiridos durante la realización de este artículo.

CG16- Comprender las propuestas de otros especialistas y comunicarse con ellos, tanto en su lengua como en una segunda lengua extranjera.

Hemos necesitado poner en común conocimientos e ideas de otros especialistas, poniéndonos en contacto en diferentes lenguas a través de páginas web de búsqueda documental.

CG17- Ser capaz de autoevaluarse.

Hemos necesitado evaluar nuestra labor y nuestros conocimientos continuamente para mejorar la calidad de este estudio.

3.2. Específicas.

CE1- Conocer y comprender el objeto de estudio de las CC de la Actividad Física y del Deporte.

Hemos necesitado conocer los fundamentos teóricos de las CC de la Actividad Física y del Deporte para la preparación de esta propuesta didáctica.

CE2- Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones y comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico mediante una correcta gestión de la información.

Hemos necesitado adquirir información acerca de la actividad física y el deporte en sus distintas manifestaciones para conocer las distintas aplicaciones de la misma. Y también

hemos necesitado gestionar y comprender la literatura científica en otras lenguas ya que hay bastantes artículos científicos de valor en otros idiomas.

CE3- Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.

Hemos necesitado comprender que las personas pueden practicar deporte teniendo personalmente cada una unos factores fisiológicos y biomecánicos diferentes que condicionan la práctica de actividad física y deporte.

CE4- Conocer y comprender los factores comportamentales y sociales que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.

Hemos necesitado aplicar esta competencia, ya que las actividades que se plantean de la educación física y el deporte tienen un gran componente comportamental y gran repercusión social.

CE5- Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre los aspectos psicológicos y sociales del ser humano.

Hemos necesitado comprender que en la práctica de actividad físico-deportiva tiene una gran influencia a nivel psicológico en las personas y de forma general en la sociedad.

CE9- Conocer y comprender los fundamentos del deporte.

Hemos necesitado conocer y comprender los fundamentos del deporte para la transmisión de los conocimientos en las diferentes actividades propuestas.

CE10- Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte, con atención a las características individuales y contextuales de las personas.

Hemos necesitado diseñar, plantear y evaluar los procesos de enseñanza aplicados en las actividades propuestas en este artículo y que se ciñen a las características individuales y contextuales de diferentes colectivos de personas..

CE16- Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas.

Hemos necesitado planificar, plantear y evaluar la realización del programa de intervención docente en Educación física propuesto en este documento.

CE18- Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, adecuado para cada tipo de actividad.

Hemos necesitado conocer cuál es el material y el equipamiento deportivo adecuado que se corresponde con cada actividad físico-deportiva que hemos planteado en la propuesta.

4. COTEXTUALIZACIÓN.

El contexto en el que se propone el desarrollo de las actividades de la propuesta didáctica es para el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria de centros escolares que tengan estas necesidades y puedan realizar las actividades de forma segura y adaptada a las condiciones y capacidades de cada centro educativo.

4.1 El centro y los espacios donde se desarrollará.

Dado que es una propuesta, no podemos concretar en qué centros y espacios se realizará pero si podemos saber que se podrá aplicar la unidad didáctica en los centros donde a través de un diagnóstico previo se correspondan sus necesidades educativas con los objetivos de la propuesta.

Además los espacios que utilice cada centro deberán ser analizados y valorados por ellos mismos previamente para conocer la posibilidad de realizar todas las actividades, así como en el momento de realización de cada actividad, la disponibilidad del espacio y la posibilidad de que la actividad se pueda realizar en condiciones de seguridad.

4.2 El alumnado a quien va dirigida.

El alumnado a quien va dirigida esta propuesta didáctica es a alumnado de secundaria de cuyo centro en el que se identifiquen necesidades de sensibilización hacia la discapacidad o de inclusión social.

5. OBJETIVOS.

En este apartado se presentan los objetivos a alcanzar en este trabajo.

5.1 Generales:

1. Proporcionar una propuesta útil y viable para crear un cambio de actitudes hacia la discapacidad en los alumnos de Secundaria a través de la Educación Física.
2. Crear un conocimiento básico en el alumnado sobre las discapacidades y de cómo tratar correctamente a dichas personas a través de actividades físico-deportivas en las que puedan participar personas con y sin discapacidad.

5.2 Específicos:

Del objetivo general 1 podemos extraer los siguientes objetivos específicos:

- 1.1. Realizar una propuesta útil y viable para sensibilización en Educación Física.
- 1.2. Sensibilizar y cambiar actitudes hacia las personas con diversidad funcional.
- 1.3. Conocer, visualizar y practicar el goalball y el senderismo inclusivo, con barra direccional y con joëlette.

Del objetivo general 2 podemos extraer os siguientes objetivos específicos:

- 2.1. Dar a conocer las oportunidades de inclusión que proporcionan las actividades físico-deportivas.
- 2.2. Minimizar o eliminar barreras de inclusión educativa y social.
- 2.3. Educar en valores.
- 2.4 Mejorar el conocimiento de la discapacidad.

6. MARCO TEÓRICO/FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.

6.1 Conceptualización.

La importancia de la inclusión social y educativa en la actualidad viene dada por la consideración de que “las personas con discapacidad son un colectivo potencialmente excluido en los espacios de participación, puesto que las barreras estructurales y simbólicas del entorno social, generan mucha desigualdad” (Ferragud , p.25, 2019).

Autores como Booth y Ainscow (2002), entienden la a inclusión como “un proceso interminable para aumentar el aprendizaje y la participación de todos los estudiantes, que pretende minimizar todas las barreras en la educación para todos los estudiantes y que comienza con el reconocimiento de las diferencias entre los estudiantes” (p.3).

Basándonos en la definición anterior, la inclusión social podríamos deducir que es un proceso interminable de lucha para eliminar o minimizar las barreras sociales y permitir la participación plena y activa de todas las personas en la sociedad, independiente de las capacidades de cada persona.

Para conseguir la inclusión social, es necesario conocer que es la discapacidad.

La discapacidad es entendida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como:

Un término general que abarca las deficiencias, las limitaciones de la actividad y las restricciones de la participación. Por consiguiente, la discapacidad es un fenómeno complejo que refleja una interacción entre las características del organismo humano y las características de la sociedad en la que vive (Recuperado de: <https://www.who.int/topics/disabilities/es/>).

Y también es importante conocer la importancia de la utilización de actividades de sensibilización, cuyo objetivo es concienciar a las personas acerca de algo, en nuestro caso acerca de la discapacidad. Además para realizar todo tipo de actividades de sensibilización, debemos de proporcionar un entorno inclusivo, que entendido por nosotros consiste en una actividad en la que cooperan personas con y sin discapacidad de forma activa y con carácter lúdico, favoreciendo un buen ambiente de aprendizaje, y respetando ambos colectivos como iguales.

6.2 Desconocimiento público y falta de estudio de la discapacidad.

Desde hace ya casi una década, Scior (2011) explicó en su artículo la idea de que existía un desconocimiento público de las discapacidades y falta de investigación al respecto, y aunque en estos últimos años, el estudio de Abellán, Sáez-Gallego, y Reina (2018) empezaba a mostrar que los estudios más recientes acerca del cambio de actitudes hacia la discapacidad por medio de la Educación Física están siendo eficaces; de forma general, se está viendo que no han existido intervenciones bien diseñadas, por lo que las propuestas no están siendo del todo efectivas en la sociedad, y la integración del colectivo con diversidad funcional está teniendo cierta resistencia.

Felipe-Rello, Garoz Puerta, y Tejero-González (2020) explican que “son muy pocos los programas correctamente planificados y validados por expertos que estén a disposición de la comunidad educativa para que cualquiera de sus miembros pueda recuperarlos, adaptarlos a su contexto escolar e incluirlos en la programación escolar” (p.714).

6.3. Bases para el cambio de actitudes.

Para conseguir cambiar las actitudes hacia la discapacidad, nos basaremos en la teoría de Allport (p.36-37 ,1979) que sostiene que “el contacto entre grupos tiende a producir cambios de actitudes pudiendo reducir la hostilidad”, así que a través del contacto entre los grupos de educación secundaria junto al grupo de personas con discapacidad, buscaremos mejorar las actitudes de los alumnos de secundaria y además proporcionaremos unas sesiones divertidas para las personas con diversidad funcional.

Es importante saber que cuando mayor tiempo estén los alumnos en contacto con las personas con discapacidad mayor será la sensibilización de los alumnos hacia la discapacidad (Suriá, Bueno, y Rosser, 2011).

Como manifiestan Eminović, Nikić, Stojković, y Pacić (p.72 , 2009):

La investigación ha demostrado que las barreras más comunes para la participación de personas con discapacidad en el deporte, además de la falta de experiencia previa en el deporte y la falta de conocimiento sobre cómo incluir a

una persona con discapacidad en el deporte, son los prejuicios sociales hacia la participación deportiva de personas con discapacidad.

En su artículo, Ocete Calvo, Pérez-Tejero, y Coterón López (p.140 , 2015) explican que “una de las claves para facilitar la concienciación de la situación de las personas con discapacidad en el ámbito educativo es promover actividades en las que las personas sin discapacidad experimenten y aprendan sobre la discapacidad”.

Además, Ferragud (2019), añade que “aumentar el conocimiento sobre la diversidad funcional, así como la interacción con personas con discapacidad, puede conseguir la sensibilización de los estudiantes de un centro ordinario” (p.13).

Autores como, Morrison y Gleddie (2019) consideran que “es necesaria la colaboración entre los docentes y los asistentes educativos para favorecer un entorno inclusivo y para ofrecer un mejor servicio que favorezca el proceso de enseñanza-aprendizaje” (p.328).

6.4. Fomento de sensibilización.

Las actividades físicas y deportes adaptados que vamos a realizar son de carácter lúdico y cooperativo, ya que como explican Lavega, Planas, y Ruiz (p.48 ,2014) tras analizar los resultados de su estudio, “la lógica interna de los juegos cooperativos orientó a los alumnos sin NEE a interactuar positivamente con los alumnos con NEE”, de esta forma sabemos que las actividades que vamos a realizar tendrán un efecto social beneficioso entre todo el grupo de personas que realice las actividades.

A través de un entorno cooperativo e inclusivo estas actividades ofrecerán, un ambiente donde se pueda disfrutar del aprendizaje, y se generen oportunidades para aprender acerca de la inclusión social (Tavares, 2011).

Gracias a estas actividades de sensibilización hacia la diversidad funcional vamos a intentar eliminar la mala concepción de la discapacidad, que se ha producido de forma habitual y generalizada durante años, condenando a las personas con discapacidad (Wilson y Lieberman, 2000).

6.5. Tipo de intervención educativa que queremos utilizar.

Las actividades y deportes adaptados que proponemos van a fomentar cierta sensibilización del alumnado a través de la inclusión en el deporte y el desarrollo de valores educativos, ya que según el artículo de Robles-Rodríguez, Abad-Robles, Fuentes-Guerra, y Benito-Peinado, (p.143 , 2017) “la práctica de deportes adaptados dentro de las clases de educación física fomenta la promoción de valores educativos y la participación de todo el alumnado, independientemente del género o del nivel de aptitud”.

Además, como ratifica Ríos Hernandez (2009) , para garantizar una buena educación respecto a la inclusión en las sesiones de Educación física, es necesario utilizar “la educación en actitudes y valores, para que todo el alumnado respete la diversidad y pueda así interiorizar la inclusión como un valor que enriquece a toda la comunidad” (p.101).

Como sostiene Torrebadella Flix (2013):

En las sesiones prácticas el alumnado experimentará y practicará la aplicación de los principios básicos de la actividad física adaptada a través de una intervención inclusiva –personas con y sin discapacidades–, tomando contacto con las personas, los materiales, los espacios adaptados, la supresión de las barreras y la metodología básica para la enseñanza de la actividad (pp.8-9).

6.6. Actividades y deportes adaptados que vamos a utilizar.

Los deportes adaptados e inclusivos que vamos a utilizar para la realización de la propuesta didáctica son el goalball y el senderismo inclusivo.

6.6.1. El goalball.

El goalball es un deporte que se juega entre dos equipos compuestos por tres jugadores en el campo, más jugadores alternativos, donde el objetivo principal es que cada equipo anote la mayor cantidad de golpes posibles en el objetivo contrario y evite sufrirlos en el equipo, se basa en la utilización del sentido auditivo y no el visual, y está

caracterizado por llevar antifaces o gafas opacas y jugarse con una pelota que lleva incorporados cascabeles en el interior.

Cabe destacar que la aplicación del goalball en la Educación física “es una tendencia creciente que puede dar resultados positivos, promoviendo efectivamente el desarrollo motor relacionado con el deporte, la conciencia cultural y una oportunidad para que los estudiantes con y sin discapacidades participen en actividades físicas apropiadas” (Laughlin y Happel, p.16 , 2016)

6.6.2. Senderismo inclusivo

Esta actividad pretende combinar la actividad física mayormente practicada y recomendada para toda la población, el caminar, junto con el medio natural para dar acceso a personas con y sin discapacidad.

Autores como Torrebadella (2013), destacan que “el acercamiento saludable al medio natural sitúa a todas las personas a compartir un espacio común, en el que las emociones positivas fluyen al servicio del autoconocimiento, favorecen el equilibrio personal y fortalecen lazos de convivencia con los demás” (p.26)

Para facilitar la práctica de estas actividades se recomienda tener en cuenta la dificultad del recorrido (preferible: sencillo y circular), el estado del recorrido previo a la actividad, la duración de la actividad y los tiempos para descansar y comer, así como las zonas habilitadas para ello. Además, cabe recordar que es necesario que la ropa y los zapatos para la realización deben de ser adecuados.

Para el desarrollo de esta actividad las tecnologías que queremos utilizar son la Barra Direccional , elaborada para la práctica conjunta de personas con capacidad reducida de la vista y personas con visión completa, y la Joëlette o silla de montaña, elaborada para la práctica conjunta con personas movilidad reducida.

Aunque la tecnología de la Joëlette no es accesible para todos los centros, la hemos añadido en la propuesta, considerándola como tecnología accesoria para la puesta en

práctica. Para consultar las posibilidades de acceder a esta tecnología, es recomendable contactar con la federación de montaña de la comunidad en la que reside el centro educativo, con asociaciones relacionadas con el medio natural o la inclusión, e incluso con Universidades.

Barra direccional

El doctor Carrascosa en el Congreso de Medicina y Auxilio en Montaña de 1993 presentó la barra direccional, una pértiga de 2'5-3 metros de longitud, construida de fibra o aluminio, y formada por dos o tres partes desmontables. Para su conducción, se sitúan de delante hacia atrás en su orden, el primero es una persona vidente que dirige y describe los movimientos que sus compañeros deben hacer o de los obstáculos que van a encontrar. El segundo deportista es el B1, que gracias a los movimientos de la barra y a las descripciones del guía puede marchar sin peligro. El tercer practicante puede ser un deportista B2, B3 o un vidente.



Figura 1. Barra direccional.

Recuperado de: https://www.carreraspormontana.com/noticias/como-se-puede-correr-sin-ver/attachment/resized_p1110791/.

La joëlette.

La joëlette, también conocida como silla de montaña, es una silla de ruedas que se puede usar en cualquier camino o terreno, de forma cómoda para el pasajero, sin gran dificultad para los dos asistentes que manejan la silla de ruedas, aunque para grandes recorridos es recomendable ir con más de dos asistentes para relevarse unos a otros.

Esta silla ha sido diseñada para que personas con movilidad reducida para que junto con dos asistentes puedan recorrer cualquier camino o terreno, incluso montañas. Gracias a esta silla, se puede proporcionar acceso a la naturaleza y combatir grandes barreras de accesibilidad. Es una gran oportunidad para realizar actividades al aire libre y ayudar a personas con ciertas dificultades. En la actualidad ya existen varios modelos, incluyendo suspensión el más reciente (Figura 3).



Figura 2. Joëlette.

Recuperado de: <https://www.mptodos.org/la-joelette/>



Figura 3. Joëlette moderna.

Recuperado de: <https://www.medicalexpo.com/prod/joelette-co/product-119589-822457.html>

Eventos de Joëlette por equipos realizados en España, han producido agrado de participar a todo tipo de personas, provocando una gran repercusión en personas con discapacidad (Ferragud Ferragud, Monleón García, y Jiménez Monteagudo,p.33-34 ,

2019). Es decir, es una actividad solidaria y recreativa en la que además de ayudar a persona con movilidad reducida, realizas actividad física y te diviertes con el equipo.

Tras diversas argumentaciones en el estudio de la joëlette, Torrebadella (2013) considera que en Educación Física, la joëlette se puede incorporar desde la primera y segunda enseñanza, ya que la conducción únicamente requiere cierta condición física, y con unas horas de prácticas podrían desplazar a un compañero que no pueda participar habitualmente en este tipo de actividades.

6.7 Datos relativos acerca de la accesibilidad al deporte para todos en España.

Aun existiendo las actividades de las que hemos hablado anteriormente, Pérez-Tejero , y otros (2012), explican que “el deporte es un servicio que no es totalmente accesible aún en España, con pocos estudios de investigación en este tema, y muy poca atención por parte de las administraciones y las instituciones regulares del deporte” (p.1).

Respecto a la expansión de la joëlette en España Torrebadella (2013) explica que:

Después de 30 años de la presentación de la joëlette, en España apenas existe un conocimiento de las posibilidades de su uso el ámbito educativo, por lo que el ámbito educativo debería incorporar programas y acciones puntuales de tipo vivencial y reflexivo, que den a conocer al alumnado todo tipo de actividades físicas inclusivas en el medio natural, que promuevan la participación y sensibilicen en torno a la importancia social de compartir experiencias solidarias (p.11).

Autores como Sanz y Reina (2012) califican a la nación Española , respecto a los avances en actividad física y el deporte adaptado, como potencia de este ámbito, y explica esto se debe a los grandes resultados y logros conseguidos en los Juegos Paralímpicos, en Campeonatos mundiales y Europeos.

7. METODOLOGÍA.

La metodología que vamos a utilizar generalmente se basa en un proceso de enseñanza-aprendizaje, y va a ser la de aprendizaje cooperativo/colaborativo ya que potencia en interés de los alumnos. Utilizaremos esta metodología puesto que permite agrupar a los alumnos e incide en el aprendizaje de estos de una forma muy positiva. Se plantean tareas que se deben llevar a cabo por grupos o equipos colaborando entre todos y asumiendo distintos roles para alcanzar un fin común.

La propuesta además, va a consistir en una progresión desde el desconocimiento de la discapacidad, dándola a conocerla a través de actividades teórico-prácticas, hasta el conocimiento del entorno y el modo de vida de las personas con discapacidad, y finalmente se realizará una actividad práctica de colaboración.

Para el desarrollo de propuesta, será necesaria una buena coordinación de los organizadores (profesor/es de EF) con los encargados del centro ocupacional.

7.1 Plan de trabajo.

La propuesta consiste en 6/7 sesiones de 50-55 minutos, dependiendo de la disponibilidad horaria del centro. A continuación podemos ver la estructura de las distintas sesiones programadas en el cronograma:

Nº sesión	Datos clave de la sesión
Sesión 1	Realizar un test previo para analizar los conocimientos y la concepción que tienen los alumnos hacia la discapacidad, charla acerca de las discapacidades, y cuestionario valoración personal individual de la charla (Anexo 11.5).
Sesión 2	Práctica de deporte adaptado en los grupos secundaria, en este caso se realizará <u>goalball</u> .
Sesión 3 y 4	Consistirán en realizar una <u>visita a un centro ocupacional</u> .
Sesión 5	Clase práctica para aprender a conducir las tecnologías de <u>conducción</u> del senderismo inclusivo: barra direccional y joëlette.


Sesión 6 y 7	Práctica de <u>senderismo inclusivo en colaboración</u> con el centro ocupacional.
--------------	------------------------------------------------------------------------------------


7.2 Participantes de la propuesta.



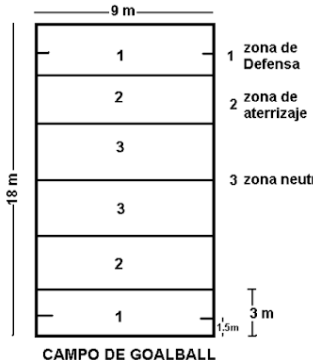
La personas que deberían realizar la propuesta deberían ser un grupo o varios grupos de alumnos de secundaria, junto con un grupo reducido de personas con diversidad funcional, y un grupo de 2 o 3 profesores del instituto entre los que 2 se encargarán de la organización y el otro realizará función de apoyo en las actividades, y además también se debe contar con el personal encargado del grupo del centro ocupacional.


8. DESARROLLO.



A continuación se muestra el desarrollo individual de todas las sesiones que conforman la propuesta didáctica que he llamado “PIENSA DIFERENTE”.


Sesión 1.			
<p align="center">Objetivos de la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recoger información sobre los conocimientos y la concepción que tienen los alumnos acerca de la discapacidad - Dar a conocer la discapacidad, como tratar correctamente a las personas con discapacidad, y la influencia del deporte en las con discapacidad. 			
Actividades	Descripción	Materiales	Esquema visual
Se realizará un test (Anexo 4).	El test que vamos a utilizar es un test que combina la el cuestionario CAIPE-SP y AISDPE.	Documento Anexo 4 y bolígrafo	
Charla sobre la discapacidad y el deporte	Un deportista con discapacidad o un profesional de este ámbito hablarán acerca de las discapacidades, como tratar a las personas con discapacidad, y la implicación del deporte en las personas con discapacidad.	Proyector o pantalla digital, y ordenador	 <p><i>Figura 4. Ordenador y proyector.</i></p> <p>Recuperado de : https://xarxatic.com/proyectores-en-las-aulas-usos-limitaciones-y-recomendaciones/</p>

Valoración personal	Esta actividad consistirá en redactar que aspectos de la charla le han interesado y le han impactado más al alumno, y tiene que valorar la importancia del deporte para las personas con discapacidad.	Hoja en blanco y bolígrafo.	 <p><i>Figura 5.</i> Hoja y bolígrafo.</p> <p>Recuperado de: https://es.123rf.com/photo_68781223_hoja-de-cuaderno-y-bol%C3%ADgrafo-en-blanco.html</p>
---------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Sesión 2.			
Objetivos de la sesión: <ul style="list-style-type: none"> - Conocer y practicar el deporte adaptado goalball. - Concienciar a los alumnos acerca de la discapacidad visual - Conocer las posibilidades que les ofrece el deporte adaptado a las personas con discapacidad 			
Actividades	Descripción	Materiales	Esquema visual
Explicación del deporte	El deporte goalball es un deporte de pelota que se ha creado específicamente para jugarlo personas con discapacidad visual y, que se caracteriza por el uso de antifaces o gafas opacas para asegurar la no visibilidad de todos los jugadores, por la pelota de cascabel y las grandes porterías de 9 metros.	Pelota con cascabel, antifaces o gafas opacas.	 <p><i>Figura 6.</i> Pelota de goalball.</p> <p>Recuperado de: https://www.cuidado.es/pelota-goalball-cascabel-ciegos.html</p>  <p><i>Figura 7.</i> Gafas opacas goalball.</p> <p>Recuperado de: https://elksport.com/gafas-perdida-vision-plastico</p>
Delimitar las pistas de goalball	Los alumnos formarán grupos de 6 y cada grupo tendrá que delimitar los límites del campo con cintas a través de la observación de un boceto proporcionado por el profesor/a.	Boceto medidas campo goalball y cinta.	 <p><i>Figura 8.</i> Campo de goalball.</p>

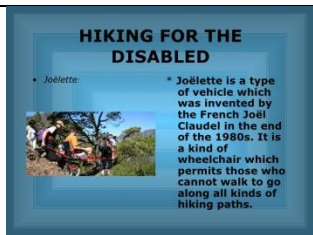
			<p>Recuperado de:</p> <p>https://sites.google.com/site/2tafaddiscapitados/home/goalball</p>
<p>Breve explicación y continuación con la práctica</p>	<p>Se realizará una explicación teórico-práctica de las distintas zonas (central, de lanzamiento y defensa), y del reglamento y posteriormente se continuará con la práctica.</p>	<p>Pelota con cascabel, antifaces o gafas opacas y conos para delimitar las porterías.</p>	 <p><i>Figura 9.</i> Jugando a goalball.</p> <p>Recuperado de:</p> <p>https://www.elmundo.es/elmundo/2010/11/04/solidaridad/1288879668.html</p>


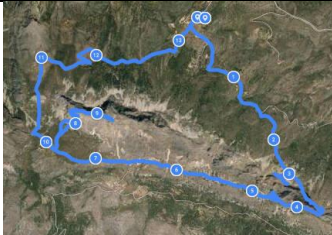
Sesión 3.			
Objetivos de la sesión:			
- Conocer el centro ocupacional y las personas con las que se colaborará en las sesiones 6 y 7			
Actividades	Descripción	Material es	Esquema visual
Guía por el centro ocupacional	La actividad consiste en una guía por las distintas zonas, para ver cómo es el día a día de las personas con discapacidad. Queremos ver las zonas comunes, los espacios recreativos, la organización del centro, y los horarios y rutinas de las personas del centro.		 <p>Figura 10. Centro ocupacional.</p> <p>Recuperado de: https://portaldexativa.es/xativa/pspv-solicita-a-fabra-que-actue-en-defensa-de-los-discapacitados-dependientes-de-la-generalitat/</p>
Actividad de desinhibición intergrupala	Formaremos un círculo y primero se presentará el profesor, dirá sus años y dónde vive o alguna información que lo describa de interés, como podría ser “y me gusta el tenis”, y a continuación el alumno que esté situado al lado tendrá que realizar su presentación y así continuamente hasta volver a llegar al profesor. También se puede añadir una pelota para pasar el relevo al siguiente alumno, es decir el que se presenta tendrá la pelota y la pasará al siguiente compañero al terminar.	Pelota	 <p>Figura 11. Alumnos en círculo sentados.</p> <p>Recuperado de: https://br.freepik.com/fotos-premium/amigos-sentados-em-circulo-no-parque_1525486.htm</p>




Actividad de desinhibición intergrupala	La actividad consiste en realizar un gesto o un baile, y el siguiente alumno debe intentar repetir el primer baile y añadir el suyo, y así continuamente hasta completar el círculo. Si no se completa no hay provocará unas carcajadas en todo el grupo. Si no consiguen terminar la rueda completa, empezará otra vez la última persona que no ha conseguido realizar todos los gestos en la anterior ronda.		 <p><i>Figura 12.</i>Alumnos en círculo levantados.</p> <p>Recuperado de: http://www.forosecuador.ec/forum/ecuador/educaci%C3%B3n-y-ciencia/193262-17-ejercicios-de-orden-y-control-en-educaci%C3%B3n-f%C3%ADsica</p>
-----------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Sesión 4.	
<p align="center">Objetivos de la sesión:</p> <p align="center">- Complementar a la anterior sesión por la necesidad de tiempo para el traslado de los alumnos del instituto al centro ocupacional y viceversa.</p>	
Actividades	Descripción
Visita al centro ocupacional	Consiste en desplazar los alumnos desde el instituto hasta el centro ocupacional, ya sea caminando o con transporte.
Vuelta al instituto	Consiste en desplazar a los alumnos desde el centro ocupacional hasta el instituto, ya sea caminando o con transporte.

Sesión 5.			
Objetivos de la sesión: - Que los alumnos observen y se familiaricen con las tecnologías de conducción del senderismo inclusivo - Aprender a conducir las distintas tecnologías del senderismo inclusivo			
Actividades	Descripción	Materiales	Esquema visual
Introducción al senderismo inclusivo	En esta actividad el profesor/a realizará una explicación de la importancia del senderismo inclusivo en la sociedad y la importancia de utilizar correctamente las tecnologías de conducción	Ordenador y proyector.	 <p><i>Figura 13.</i> Exposición en clase.</p> <p>Recuperado de: https://noticias.universia.es/ciencia-tecnologia/noticia/2018/01/26/157701/debes-dejar-usar-powerpoint-presentaciones.html</p>
Progresión senderismo inclusivo con barra direccional	<p>En un espacio amplio, formaremos grupos de 3 personas. Primero utilizaremos la barra sin antifaces.</p> <p>Luego los alumnos utilizarán antifaces e irán cambiando los roles.</p> <p>Finalmente trataremos de realizar un recorrido de mayor dificultad por el centro para valorar la buena conducción para las siguientes actividades.</p>	Antifaces/ gafas opacas y barras direccionales.	 <p><i>Figura 14.</i> Grupo con barra direccional.</p> <p>Recuperado de: https://parcs.diba.cat/es/web/accessibilitat/materials</p>
Introducción a la joëlette (En el caso de disponer	El profesor/a realizará una breve explicación acerca de la misma y su conducción, y formaremos grupos de 6		 <p><i>Figura 15.</i> Senderismo con</p>

de esta tecnología)	personas, primero 3 cambiarán los roles de los conductores y de la persona con movilidad reducida, mientras los restantes ayudan para asegurar la actividad, una vez se han realizados las distintas rotaciones, los conductores y la persona con movilidad reducida realizarán la actividad de los anteriores y viceversa.		Joëlette. Recuperado de: https://www.desnivel.com/excurcionismo/dos-expediciones-con-joelettes-logran-llevar-a-personas-discapacitadas-hasta-el-circo-de-gredos-y-el-puigmal/
Introducción a la joëlette (En caso de no disponer de esta tecnología)	Consistirá en una explicación sobre esta tecnología de forma complementada con vídeos y exposiciones de la práctica de la misma para dar a conocer la capacidad de la misma, y el valor añadido que le da a las personas que realizan la actividad		 <p>HIKING FOR THE DISABLED</p> <p>• Joëlette: • Joëlette is a type of vehicle which was invented by the French Joël Claudet in the end of the 1980s. It is a kind of wheelchair which permits those who cannot walk to go along all kinds of hiking paths.</p> <p><i>Figura 16.</i> Exposición de la discapacidad.</p> <p>Recuperado de: https://www.desnivel.com/excurcionismo/dos-expediciones-con-joelettes-logran-llevar-a-personas-discapacitadas-hasta-el-circo-de-gredos-y-el-puigmal/</p>

Sesión 6.			
<p align="center">Objetivos de la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar una actividad de senderismo inclusivo en colaboración con personas del centro ocupacional de forma segura -Conocer la importancia del deporte inclusivo para eliminar barreras -Recoger datos acerca de los conocimientos adquiridos durante las sesiones -Sensibilizar al alumnado a través de la cooperación con personas con discapacidad 			
Actividades	Descripción	Materiales	Esquema visual
Reunión intergrupala	Los alumnos, el personal del centro ocupacional y los profesores acudirán al espacio natural cercano al centro acordado previamente y realizaremos un reconocimiento de todo el grupo para poder controlarlo correctamente.	Cintas de color llamativo para indicar los puntos de encuentro.	 <p><i>Figura 17.</i> Cinta en el árbol, señalización.</p> <p>Recuperado de: https://www.alamy.es/imagenes/atado-alrededor-de-%C3%A1rboles.html</p>
Formación de grupos y proporcionar material + mapa de la ruta	Se formarán diferentes grupos, grupos de 4 para utilizar barra direccional con un relevo, y grupos de 5 para utilizar la joëlette con dos conductores y 3 ayudas/relevos. Además se proporcionará un mapa con el recorrido a cada grupo, y se acordarán los puntos de encuentro, así como el protocolo de emergencia en	Cintas para puntos de encuentro, mapas de ruta, barras direccionales y joëlettes.	 <p><i>Figura 18.</i> Ruta circular.</p> <p>Recuperado de : https://www.vidatrekking.com/ruta-circular-casas-bernia-forat-fuerte-casas/</p>

	caso de haber algún problema.		 <p><i>Figura 19.</i> Subida con joëlette.</p> <p>Recuperado de: https://www.fclm.com/2019/05/08/curso-de-piloto-joelette-y-iv-ruta-inclusiva-montanas-de-cremenes/</p>
Ruta senderista inclusiva	Realizaremos una ruta fácil y conocida de recorrido circular en la que el primer grupo irá con un profesor y el último con otro profesor para controlar que nadie se vaya por delante ni se quede atrás. Si hay muchos grupos también sería conveniente que hubiera otro controlador situado en un grupo central.	Mapa, barras direccionales y joëlettes.	 <p><i>Figura 20.</i> Senderismo inclusivo con BD.</p> <p>Recuperado de: https://www.elmundo.es/madrid/2018/01/07/5a510825e5fdeac2318b457d.html</p>
Test comparativo	Una vez terminada la actividad anterior, los alumnos de secundaria realizarán un test final (Anexo 4) para analizar comparar la concepción, los conocimientos adquiridos y el cambio de actitudes hacia la discapacidad respecto el primer test realizado. Finalmente los profesores/as recogerán los test realizados.	Test formato folio y bolígrafos.	 <p><i>Figura 21.</i> Bolígrafo para cuestionario.</p> <p>Recuperado de: https://www.noestudies.com/chuletas/arriesgadas/el-boli-y-su-hoja/</p>

Sesión 7.	
<p align="center">Objetivos de la sesión:</p> <p align="center">- Complementar a la anterior sesión por la necesidad de tiempo por la duración de la actividad misma o para el traslado de los alumnos del instituto a la actividad senderista y viceversa.</p>	
Actividades	Descripción
Desplazamiento al medio natural	Consiste en desplazar los alumnos desde el instituto hasta el punto de encuentro del medio natural, ya sea caminando o con transporte.
Vuelta a instituto	Consiste en desplazar a los alumnos desde donde termine la actividad hasta el instituto, ya sea caminando o con transporte.

Observaciones y recomendaciones de la propuesta:

-En la sesión 1, recomendamos que la charla acerca de la discapacidad la realice un atleta profesional con discapacidad para que el impacto en los alumnos sea mayor. Entre mis recomendaciones se encuentra como principal persona para la realización de esta sesión a Lydia Ramos, ya que en la asignatura que he cursado de Deporte Adaptado con Laura Jiménez Monteagudo he podido apreciar su capacidad para transmitir todos estos conocimientos a la perfección.

En la actualidad hay gran cantidad de deportistas españoles con discapacidad que están a un grandísimo nivel y que podrían realizar esta charla. Algunos de ellos podrían ser Enhammed Enhammed, Ricardo Ten, Teresa Perales, Michelle Alonso, y otros.

El guión que propongo para la charla es el siguiente:

- Discapacidades que existen y su severidad
- Discapacidad personal, limitaciones.
- Cómo tratar a persona con discapacidad (evitar decir “sufre, padece una discapacidad”, y dar a conocer términos correctos como discapacidad/diversidad funcional/ diferentes capacidades así como evitar términos despectivos disminuido, minusvalía)
- Deportes adaptados
- Importancia del deporte en las personas con diversidad funcional
- Logros deportivo conseguidos

-Logros personales y sociales conseguidos

-En la sesión 6, recomendamos que los encargados de organizar la actividad consideren las posibles dificultades debido a la meteorología, al estado de la ruta, y la realización en condiciones de seguridad. El punto de encuentro debe ser de fácil acceso y la ruta debe ser fácil por lo que se recomienda que sea de recorrido corto y circular. Se recomienda además dejar bien claro el protocolo de emergencia y las normas de seguridad.

Consideramos también muy importante que se respete el espacio natural, por lo que se debe concienciar al alumnado, en caso de tener que realizar una parada para almorzar u comer, es conveniente que se realice en un espacio donde se pueda controlar a todo el grupo. Además los profesores deberán facilitar unas bolsas de basura en caso de no haber en este espacio. Finalmente durante la actividad el último grupo de la actividad senderista deberá ir recogiendo las cintas de colores que indican el camino y los puntos de encuentro.

9. EVALUACIÓN.

Para evaluar los cambios de actitudes a través la propuesta vamos a realizar una evaluación previa y otra posteriormente mediante una combinación de la escala validada en español CAIPER-S (Ocete-Calvo, Pérez-Tejero, Franco, y Coteron, 2017) , Anexo 2, y el cuestionario 'The Attitudes towards Inclusion of Students with Disabilities in Physical Education' (AISDPE) (Reina et al., 2016), Anexo 3. La combinación de estos dos cuestionarios que se pretende proporcionar es el Anexo 4.

Utilizaremos una combinación de ambos, Anexo 4, ya que nos interesa realizar una valoración muy completa y que no sea de forma anónima ya que queremos valorar los resultados y los cambios tanto individual como grupalmente. Además, lo consideramos igual de válido que los anteriores cuestionarios, ya que no se sobreponen los contenidos de ambos.

El instrumento de evaluación que se utilizará será el cuestionario en formato papel facilitado por el profesor a cada alumno y un bolígrafo, posteriormente los alumnos entregarán los documentos a los profesores para la recogida de datos y el posterior análisis y evaluación del mismo.

Se realizarán 2 evaluaciones, la primera se realizará en la sesión 1, en la que no se habrá dado ningún conocimiento previo, sino que los realizarán partiendo de su actitud y su experiencia inicial hacia a la discapacidad, aunque en algunos casos excepcionales si la puedan tener. La segunda evaluación se realizará en la última sesión, una vez se hayan desarrollado todas las actividades propuestas, para de esta forma comparar el impacto de la propuesta de forma individual, e incluso se podrá valorar de forma general.

Estamos convencidos de que si el alumnado se comporta correctamente y el desarrollo de la propuesta se realiza de forma correcta, entonces los datos mostrarán un mayor conocimiento de la discapacidad y una actitud más positiva respecto a la concepción y la actitud inicial hacia la misma.

10. CONCLUSIONES.

La propuesta que hemos planteado, intenta ser adecuada y válida para la aplicación en alumnado de secundaria, y nos gustaría poderla llevar a cabo en el futuro para valorar de forma específica los resultados de la misma. De esta forma podríamos valorar si deberíamos realizar alguna modificación o mejora.

Hemos valorado que puede tener ciertas dificultades en la puesta en práctica, ya que no hay un fácil acceso a las tecnologías del senderismo inclusivo mencionadas anteriormente, y por la necesidad de contactar directamente con un deportista de alto nivel con discapacidad dispuesto a intervenir en esta actividad.

Por otro lado, creemos que el contacto directo con personas con discapacidad y deportistas de alto nivel en concreto, puede generar una oportunidad única en la que los alumnos puedan cambiar su actitud hacia la discapacidad.

Creemos haber conseguido realizar una propuesta interesante y aplicable en el contexto educativo actual, que puede proporcionar a los docentes una guía válida para realizar como unidad didáctica en su programa educativo, y que esperamos que vaya a proporcionar un entorno de aprendizaje favorable y divertido.

Lo que buscamos e intentamos conseguir realmente es la sensibilización de las personas sin discapacidad para incluir al colectivo con discapacidad en la sociedad. Usando como herramienta la gran cantidad de actividades físico-deportivas adaptadas, inclusivas y de colaboración que se pueden practicar en la actualidad.

Tenemos la esperanza de que en el tiempo se expanda la actividad física y el deporte inclusivo, y que permitan a la sociedad eliminar la desigualdad social y educativa.

Esperamos que este documento sirva de ayuda para la comunidad educativa y docente, y de forma general, esperamos haber realizado una buena contribución a este ámbito de la sociedad.

11. BIBLIOGRAFÍA.

- Abellán, J., Sáez-Gallego, N., & Reina, R. (2018). Explorando el efecto del contacto y el deporte en Educación Física en las actitudes hacia la discapacidad intelectual en estudiantes de secundaria. *RICYDE. Revista internacional de ciencias del deporte*, 14(53), 233-242.
- Allport, G. (1979). *The nature of prejudice*. Cambridge: Perseus books.
- Base Estatal de Datos de Personas con Valoración del Grado de Discapacid. (31 de 12 de 2017). *Imserso. Instituto de Mayores y Servicios Sociales*. Obtenido de https://www.imserso.es/InterPresent1/groups/imserso/documents/binario/bdepcd_2017.pdf
- Booth, T., & Ainscow, M. (2002). Index for inclusion developing learning and participation in schools. *CSIE*.
- Carles, P., & Martínez-Rico, G. (2019). NECESIDADES Y DIFICULTADES DEL PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA PROMOCIÓN DE LA INCLUSIÓN DE ALUMNADO CON DISCAPACIDAD EN LA VÍA EDUCATIVA ORDINARIA. *ACTIVIDAD FÍSICA y Deporte:CIENCIA y Profesión.*, 1(30), 2659-8930.
- Eminović, F., Nikić, R., Stojković, I., & Pacić, S. (2009). ATTITUDES TOWARD INCLUSION OF PERSONS WITH DISABILITIES. *Sport Science*, 2(1), 72-77.
- Felipe-Rello, C., Garoz Puerta, I., & Tejero-González, C. (2020). Cambiando las actitudes hacia la discapacidad: diseño de un programa de sensibilización en Educación Física /Changing attitudes towards disability: design of an awareness program in Physical Education. *RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 1(37), 713-721.
- Ferragud Ferragud, D., Monleón García, C., & Jiménez Monteagudo, L. (2019). I CAMPEONATO DE ESPAÑA DE JOËLETTE: PREPARACIÓN Y ANÁLISIS DEL IMPACTO DE UN EVENTO INCLUSIVO. *Revista del Ilustre Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física y en Ciencias de la Actividad Física y Deporte:Ciencia y Profesión*, 1(30), 2659-8930.
- Ferragud, D. (2019). LA SENSIBILIZACIÓN HACIA LAS PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA. *Trabajo Final de Grado*.

- Ison, N., McIntyre, S., Rothery, S., Smithers-Sheedy, S., Goldsmith, S., Parsonage, S., y otros. (2010). 'Just like you': A disability awareness programme for children that enhanced knowledge, attitudes and acceptance: Pilot study findings. *Developmental Neurorehabilitation*, 13(5), 360-368.
- Laughlin, M., & Happel, K. (2016). Developing an Appropriate Goalball Unit for Secondary Physical Education. *Strategies*, 29(1), 16-23.
- Lavega, P., Planas, A., & Ruiz, P. (2014). Juegos cooperativos e inclusión en educación física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 14(53), 37-51.
- Morrison, H., & Gleddie, D. (2019). In-Service Teachers' and Educational Assistants' Professional Development Experiences for Inclusive Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 1(38), 328-337.
- Ocete Calvo, C., Pérez-Tejero, J., & Coterón López, J. (2015). Propuesta de un programa de intervención educativa para facilitar la inclusión de alumnos con discapacidad en educación física. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 1(27), 140-145.
- Ocete-Calvo, C., Pérez-Tejero, J., Franco, E., & Coterón, J. (2017). Validación de la versión española del cuestionario "Actitudes de los alumnos hacia la integración en educación física (CAIPE-R)". *Psychology, Society, & Education*, 9(3), 447-458.
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). OMS. Recuperado el 21 de Abril de 2020, de <https://www.who.int/topics/disabilities/es/>
- Pérez-Tejero, J., Soto, J., Ocete, C., Alonso, A., García-Hernández, J., Blanco, J., y otros. (2012). El Centro de estudios sobre deporte inclusivo (CEDI): Investigación aplicada, formación y promoción deportiva para personas con discapacidad en acción. *DDxt-e, Revista Andaluza de Documentación sobre el Deporte*, 1(4), 1-7.
- Reina, R. (2010). *La actividad física y deporte adaptado ante el Espacio Europeo de Enseñanza Superior*. Sevilla: Wanceulen.
- Reina, R., Hutzler, Y., Iñiguez-Santiago, M., & Moreno Murcia, J. (2016). Attitudes Towards Inclusion of Students with Disabilities in Physical Education Questionnaire (AISDPE): A Two-Component Scale in Spanish. *Motricidad: European Journal of Human Movement*, 36, 75-87.

- Ríos Hernandez, M. (2009). La inclusión en el área de Educación Física en España. Análisis de las barreras de la participación y aprendizaje. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 1(9), 83-114.
- Robles-Rodríguez, J., Abad-Robles, M., Fuentes-Guerra, J., & Benito-Peinado, P. (2017). Los deportes adaptados como contribución a la educación en valores y a la mejora de las habilidades motrices: la opinión de los alumnos de Bachillerato. / Adapted sports as a contribution to education in values and the improving motor skills: the opinion. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 31(5), 140.
- Sanz Rivas, D., & Reina Vaillo, R. (2012). *ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTES ADAPTADOS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD*. Barcelona: Paidotribo.
- Scior, K. (2011). Public awareness, attitudes and beliefs regarding intellectual disability: A systematic review. *Research in Developmental Disabilities*, 32(6), 2164-2182.
- Suriá, R., Bueno, A., & Rosser, A. (2011). Prejuicios entre los estudiantes hacia las personas con discapacidad: reflexiones a partir del caso de la Universidad de Alicante. *Alternativas*, 1(18), 75-90.
- Tavares, W. (2011). An Evaluation of the Kids Are Kids DisabilityAwareness Program: Increasing Social Inclusion Among ChildrenWith Physical Disabilities. *Journal of Social Work in Disability and Rehabilitation*, 10(1), 25-35.
- Torrebadella Flix, X. (2013). La joëlette: una original adaptación para el senderismo inclusivo. *EFdeportes.com ,Revista Digital*, 1(184).
- Torrebadella i Flix, X. (2013). HACIA UN MODELO DE ACTIVIDADES FISICODEPORTIVAS. *EmásF.Revista Digital de Educación Física*, 1(23), 25-39.
- Wilson, S., & Lieberman, L. (2000). Disability awareness in Physical Education. *Strategies*, 13(6), 29-33.

12. ANEXOS.

12.1 Autorización.

Firmas. Autorizaciones para actividad de Senderismo Inclusivo en colaboración.

- D/D^a:.....,
como padre, madre o tutor, autorizo a mi hijo a participar en esta actividad con
fines docentes sobre el senderismo inclusivo..

En....., a de 2021.

- D/D^a:.....,
como padre, madre o tutor, autorizo a mi hijo a participar en esta actividad con
fines docentes sobre el senderismo inclusivo..

En....., a de 2021.

- D/D^a:.....,
como padre, madre o tutor, autorizo a mi hijo a participar en esta actividad con
fines docentes sobre el senderismo inclusivo..

En....., a de 2021.

- D/D^a:.....,
como padre, madre o tutor, autorizo a mi hijo a participar en esta actividad con
fines docentes sobre el senderismo inclusivo..

En....., a de 2021.

- D/D^a:.....,
como padre, madre o tutor, autorizo a mi hijo a participar en esta actividad con
fines docentes sobre el senderismo inclusivo..

En....., a de 2021.

- D/D^a:.....,
como padre, madre o tutor, autorizo a mi hijo a participar en esta actividad con
fines docentes sobre el senderismo inclusivo..

En....., a de 2021.

12.2 Cuestionario de evaluación CAIPER-S.

Cuestionario de “actitud hacia la integración en educación física” (CAIPER-S).

Lee atentamente la descripción que tienes a continuación. Después, contesta las siguientes oraciones, pensando en María/Carlos.

Deberás de puntuar de 1 a 4, siendo:

4= Sí	3= probablemente sí	2 = probablemente no	1 = no
-------	---------------------	----------------------	--------

“María/Carlos tiene la misma edad que tú. Sin embargo, no puede caminar, por lo que utiliza una silla de ruedas para desplazarse. A María/Carlos le gusta jugar a los mismos juegos que a ti pero no lo hace muy bien. A pesar de que puede empujar su silla de ruedas, es más lento que tú y se cansa fácilmente. Él puede lanzar una pelota, pero no muy lejos. Puede recibir las pelotas que se tiran directamente a él, y él puede votar y pasar la pelota de baloncesto a otro compañero que este lejos en la cancha, pero no puede lanzar una pelota de baloncesto lo suficientemente alto como para encestar una canasta. Como sus piernas no funcionan, no puede patear una pelota”.

Cuestionario a cumplimentar por el estudiante:

Fecha:		CURSO/CLASE:	
Nombre y apellidos:			
Edad:	Género:	MUJER <input type="checkbox"/>	HOMBRE <input type="checkbox"/>
¿Cómo te consideras?: no competitivo <input type="checkbox"/> algo competitivo <input type="checkbox"/> muy competitivo <input type="checkbox"/>			
¿Tienes un familiar o amigo cercano con discapacidad?:		SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
¿Has tenido un compañero con discapacidad en tu clase?		SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
¿Has tenido un compañero con discapacidad en tu clase de EF?		SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>

4= Sí	3= probablemente sí	2 = probablemente no	1 = no
-------	---------------------	----------------------	--------

Nº	Ítem	Puntuación			
1	Estaría bien tener a María/Carlos en clase de Educación Física.	1	2	3	4
2	Si estuviésemos jugando un partido por ejemplo de baloncesto, estaría bien tener a María/Carlos en mi equipo.	1	2	3	4
3	La Educación Física sería divertida si María/Carlos estuviese en mi clase de Educación Física.	1	2	3	4
4	María/Carlos debería tener una Educación Física especial con otros chicos que tuviesen problemas similares.	1	2	3	4

5	Si María/Carlos estuviese en mi clase de Educación Física, hablaría con él/ella y sería su amigo.	1	2	3	4
6	Si María/Carlos estuviese en mi clase de Educación Física, me gustaría ayudarle a practicar y jugar a juegos.	1	2	3	4
7	María/Carlos podría tener a alguien para ayudarle a desplazarse por la cancha.	1	2	3	4
8	La distancia del tiro a canasta de tres puntos podría estar más cerca para María/Carlos.	1	2	3	4
9	Alguien podría ayudar a María/Carlos cuando practica en la cancha de juego.	1	2	3	4
10	Las canastas que encesten María/Carlos podrían valer tres puntos	1	2	3	4

12.3 Cuestionario de evaluación AISDPE.

Clase: _____ Hora de Inicio: _____
Día que se realiza el test: ____/____/____ Fecha Nacimiento: ____/____/____
Sexo:

CHICO	CHICA
-------	-------

¿Qué es una discapacidad?

Una persona con discapacidad es aquella que debido a la alteración de una estructura o función corporal (física, sensorial o intelectual) tiene algunas limitaciones para realizar actividades que serían normales para otras personas.

	SÍ	NO
¿Tienes un familiar o amigo/a conocido con discapacidad?		
¿Has tenido alguna vez un compañero/a con discapacidad en clase?		
¿Has tenido alguna vez un compañero/a con discapacidad en clase de Educación Física?		
¿Has participado en alguna actividad deportiva con personas con discapacidad?		

Las informaciones que vas a encontrar a continuación manifiestan ideas, opiniones y creencias acerca de tu relación con personas con discapacidad, especialmente en tu clase de Educación Física.

No hay respuestas correctas ni incorrectas, buenas o malas, sino que debes valorar tu opinión sobre las mismas.

Es muy importante que **no dejes ninguna pregunta sin contestar**, y que tengas presente que es un cuestionario totalmente **ANÓNIMO**, donde lo más importante es la sinceridad en tus respuestas.

Si tienes alguna duda, antes de empezar, puedes hacerla al profesor.

“María/Carlos tiene la misma edad que tú. Sin embargo, no puede caminar, por lo que utiliza una silla de ruedas para desplazarse. A María/Carlos le gusta jugar a los mismos juegos que a ti pero no lo hace muy bien. A pesar de que puede empujar su silla de ruedas, es más lento que tú y se cansa fácilmente. Él puede lanzar una pelota, pero no muy lejos. Puede recibir las pelotas que se tiran directamente a él, y él puede votar y pasar la pelota de baloncesto a otro compañero que este lejos en la cancha, pero no puede lanzar una pelota de baloncesto lo suficientemente alto como para encestar una canasta. Como sus piernas no funcionan, no puede patear una pelota”

En mi clase de Educación Física en las que podría participar con María/Carlos, creo que:

- 1. Totalmente en desacuerdo*
- 2. Bastante en desacuerdo*
- 3. Algo en desacuerdo*
- 4. Algo de acuerdo*
- 5. Bastante de acuerdo*
- 6. Totalmente de acuerdo*

		1	2	3	4	5	6
1	Sería amigo/a de Carlos y María porque son uno/a más de la clase.						
2	Me sentiría incómodo/a si el profesor/a me pidiera que tengo que ayudar a Carlos/María durante las clases de Educación Física.						
3	Carlos/María sólo podrían jugar de porteros en fútbol.						
4	Me sentiría feliz o contento/a por jugar a María o Carlos.						
5	Me molestaría que mis padres me pidieran que jugase con Carlos o María.						
6	El material para María/Carlos debería estar adaptado para hacer más fácil su participación en los juegos (por ejemplo, material más ligero para lanzar más lejos).						
7	Si Carlos o María fuesen de mi familia, no tendría problema en comentarlo con mis amigos/as.						
8	Jugar con María/Carlos dificultaría el trabajo en equipo.						
9	La distancia para tirar a canasta en baloncesto debería estar más cerca y más baja para Carlos/María.						
10	Mis padres aprobarían que ayudara a María o Carlos.						
11	Evitaría ayudar a Carlos/María a participar en las actividades de clase.						
12	Carlos/María deberían tener más oportunidades en						

	un juego de eliminación (por ejemplo, más vidas en un juego de pillar).						
13	A mis compañeros/as no les molestaría que jugase con Carlos o María.						
14	Sería injusto que María/Carlos tuvieran más tiempo que los demás para hacer un circuito de ejercicios.						
15	María/Carlos se lo pasarían bien jugando con nosotros en clase.						
16	La participación de Carlos/María en las actividades hará que la clase sea más lenta y nos aburramos.						
17	Me molestaría que la clase fuese más lenta por culpa de María o Carlos.						

12.4 Cuestionario combinado.

Lee atentamente la descripción que tienes a continuación. Después, contesta las siguientes oraciones, pensando en María/Carlos.

Deberás de puntuar de 1 a 4, siendo:

4= Sí	3= probablemente sí	2 = probablemente no	1 = no
--------------	----------------------------	-----------------------------	---------------

Fecha:		CURSO/CLASE:	
Nombre y apellidos:			
Edad:	Género:	MUJER <input type="checkbox"/>	HOMBRE <input type="checkbox"/>
¿Cómo te consideras?: no competitivo <input type="checkbox"/> algo competitivo <input type="checkbox"/> muy competitivo <input type="checkbox"/>			
¿Tienes un familiar o amigo cercano con discapacidad?:		SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
¿Has tenido un compañero con discapacidad en tu clase?		SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>
¿Has tenido un compañero con discapacidad en tu clase de EF?		SI <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>

Las informaciones que vas a encontrar a continuación manifiestan ideas, opiniones y creencias acerca de tu relación con personas con discapacidad, especialmente en tu clase de Educación Física.

No hay respuestas correctas ni incorrectas, buenas o malas, sino que debes valorar tu opinión sobre las mismas. Es muy importante que **no dejes ninguna pregunta sin contestar**, lo más importante es la sinceridad en tus respuestas.

¿Qué es una discapacidad?

Una persona con discapacidad es aquella que debido a la alteración de una estructura o función corporal (física, sensorial o intelectual) tiene algunas limitaciones para realizar actividades que serían normales para otras personas.

Marca con una X en el recuadro en blanco con la respuesta que te sientas identificado/a.

	SÍ	NO
¿Tienes un familiar o amigo/a conocido con discapacidad?		
¿Has tenido alguna vez un compañero/a con discapacidad en clase?		
¿Has tenido alguna vez un compañero/a con discapacidad en clase de Educación Física?		
¿Has participado en alguna actividad deportiva con personas con discapacidad?		

“María/Carlos tiene la misma edad que tú. Sin embargo, no puede caminar, por lo que utiliza una silla de ruedas para desplazarse. A María/Carlos le gusta jugar a los mismos juegos que a ti pero no lo hace muy bien. A pesar de que puede empujar su silla de ruedas, es más lento que tú y se cansa fácilmente. Él puede lanzar una pelota, pero no muy lejos. Puede recibir las pelotas que se tiran directamente a él, y él puede votar y pasar la pelota de baloncesto a otro compañero que este lejos en la cancha, pero no puede lanzar una pelota de baloncesto lo suficientemente alto como para encestar una canasta. Como sus piernas no funcionan, no puede patear una pelota”

En mi clase de Educación Física en las que podría participar con María/Carlos, creo que:

- 1. Totalmente en desacuerdo*
- 2. Bastante en desacuerdo*
- 3. Algo en desacuerdo*
- 4. Algo de acuerdo*
- 5. Bastante de acuerdo*
- 6. Totalmente de acuerdo*

		1	2	3	4	5	6
1	Sería amigo/a de Carlos y María porque son uno/a más de la clase.						
2	Me sentiría incómodo/a si el profesor/a me pidiera que tengo que ayudar a Carlos/María durante las clases de Educación Física.						
3	Carlos/María sólo podrían jugar de porteros en fútbol.						
4	Me sentiría feliz o contento/a por jugar a María o Carlos.						
5	Me molestaría que mis padres me pidieran que jugase con Carlos o María.						
6	El material para María/Carlos debería estar adaptado para hacer más fácil su participación en los juegos (por ejemplo, material más ligero para lanzar más lejos).						
7	Si Carlos o María fuesen de mi familia, no tendría problema en comentarlo con mis amigos/as.						
8	Jugar con María/Carlos dificultaría el trabajo en equipo.						
9	La distancia para tirar a canasta en baloncesto debería estar más cerca y más baja para Carlos/María.						
10	Mis padres aprobarían que ayudara a María o Carlos.						
11	Evitaría ayudar a Carlos/María a participar en las actividades de clase.						
12	Carlos/María deberían tener más oportunidades en						

	un juego de eliminación (por ejemplo, más vidas en un juego de pillar).						
13	A mis compañeros/as no les molestaría que jugase con Carlos o María.						
14	Sería injusto que María/Carlos tuvieran más tiempo que los demás para hacer un circuito de ejercicios.						
15	María/Carlos se lo pasarían bien jugando con nosotros en clase.						
16	La participación de Carlos/María en las actividades hará que la clase sea más lenta y nos aburramos.						
17	Me molestaría que la clase fuese más lenta por culpa de María o Carlos.						

12.5. Cuestionario sobre la charla de discapacidad.

CHARLA ACERCA DE LA DISCAPACIDAD

Nombre y Apellidos:

Curso:

1. Indica qué aspectos te han impactado o te han resultado más interesantes acerca de la discapacidad y explica el por qué.
2. Realiza una valoración personal sobre la charla (150 palabras).
3. ¿Cómo valorarías la charla en una escala del 1 al 10?